Bab 3 Permainan dan Olahraga (Atletik)

Sumber: *www.sjkc.com,* 2009

Gambar 3.1 Lompat jauh termasuk bagian dari cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas nomor lari, jalan, lompat, dan lempar. Oleh karena itu atletik sering disebut sebagai "induk dari semua cabang olahraga" karena gerakan tubuh pada olahraga atletik yang meliputi gerak lari, lompat, dan lempar merupakan dasar gerakan bagi semua cabang olahraga. Di kelas VII kalian telah mempelajari beberapa cabang olahraga atletik seperti lari jarak pendek (*sprint*), lompat jauh gaya jongkok, dan tolak peluru awalan menyamping.

Kata Kunci

lari jarak menengah, lompat jauh gaya, menggantung, tolak peluru gaya belakang, lempar lembing langkah jingkat, lempar cakram gaya menyamping

Masih ingatkah kalian dengan beberapa teknik dasar yang telah kalian pelajari di kelas VII? Nah, pada bab ini kalian akan memperdalam cabang atletik yang lain yaitu pada nomor lari jarak menengah, lompat jauh gaya menggantung, tolak peluru gaya belakang, serta nomor lempar yaitu lempar lembing dan lempar cakram.

Setelah mempelajari bab ini kalian diharapkan mampu melakukan teknik dasar dengan koordinasi yang baik serta mampu melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada cabang atletik untuk nomor lari jarak menengah, lompat jauh gaya menggantung, tolak peluru gaya belakang, lempar lembing, dan juga lempar cakram.

A. Lari Jarak Menengah

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan teknik dasar start berdiri,
2. mempraktikkan teknik dasar lari jarak menengah yang baik pada lari jarak menengah, dan
3. mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar koordinasi yang baik pada lari jarak menengah.

Lari jarak menengah (*middle distance*) merupakan salah satu bentuk permainan dan olahraga cabang atletik perorangan. Lari jarak menengah dilakukan dengan menempuh jarak 800 m (start berdiri) dan 1500 m (start berdiri), apabila dilakukan di stadion dengan ukuran internasional maka akan menempuh 2 x putaran untuk 800 m dan 3¾ x putaran lintasan lari untuk jarak 1500 meter.

Lari jarak menengah pada prinsipnya sudah memasukkan unsur ketahanan dalam pelaksanaannya di samping hasil yang secepat-cepatnya harus diusahakan. Kerja sama antara kerja jantung, kerja otot kaki dan tangan serta sirkulasi darah sudah mulai ada pada saat lari. Oleh karena itu, teknik-teknik dasar dalam melakukan lari jarak menengah ini perlu dipelajari siswa sehingga dapat mempraktikkan dengan keberanian, percaya diri, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Start Berdiri

Teknik dasar start berdiri dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a. Tahap Persiapan

1) Berdiri sikap melangkah.
2) Kaki depan menginjak garis start.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Kedua lutut direndahkan.
2) Berat badan dibawa ke depan.
3) Pada saat ada aba-aba "ya" langkahkan kaki belakang ke depan dengan lutut agak ditekuk.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.2 Teknik dasar start berdiri.

c. Akhir Gerakan Start

Lakukan gerakan lari.

2. Teknik Dasar Lari Jarak Menengah

a. Sikap Tubuh Ketika Melakukan Start

Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan siswa ketika melakukan start.

1) Pusatkan perhatian pada aba-aba.
2) Gunakan start yang tepat dan cepat karena merupakan faktor utama dalam menentukan kemenangan.
3) Lari jarak menengah menggunakan start berdiri dengan aba-aba: "Bersedia .... yak!"
4) Kontrol tubuh ketika meluncur dari garis start.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.3 Gerakan tangan, kaki, dan sikap tubuh saat lari jarak menengah.

b. Gerakan Tangan

Gerakan tangan pada saat lari jarak menengah dapat dipraktikkan siswa dengan cara siku dibengkokkan, ayunan tangan dari belakang ke muka dengan santai beberapa cm di atas pinggang, dan jari-jari mengepal.

c. Gerakan Kaki

Berikut ini gerakan kaki lari jarak menengah yang dapat dipraktikkan siswa.

1) Frekuensi gerakan kaki tidak terlalu cepat.
2) Pengangkatan lutut atau paha tidak terlalu tinggi.
3) Pada saat kaki belakang menolak di tanah, posisi lutut lurus.

d. Sikap Tubuh Saat Lari

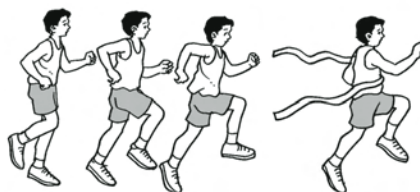
Berikut ini sikap tubuh saat lari yang perlu diperhatikan siswa.

1) Kecondongan tubuh (sudut lari) $\pm 10^{o}$.
2) Kedua tangan diayun secara santai sedikit di atas pinggang, ke depan belakang secara bergantian.

3) Pengangkatan kaki atau paha tidak terlalu tinggi.
4) Frekuensi langkah kaki tidak terlalu cepat.
5) Langkah kaki panjang atau lebar, kecepatan langkah sedikit lambat bila dibanding lari jarak pendek, hal ini dilakukan karena jarak yang ditempuh cukup jauh.
6) Pada saat di tikungan, diusahakan berlari sedekat mungkin dengan garis lintasan bagian dalam.

e. Sikap Tubuh Ketika Memasuki Garis Finis

Dalam lari jarak menengah, ada beberapa cara yang dapat dilakukan siswa pada waktu mencapai finis, yaitu berikut ini.

1) Lari terus dengan cepat, tetapi harus tetap rileks tanpa perubahan apapun.
2) Dada dicondongkan ke depan (posisi badan agak direbahkan ke belakang), tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang.
3) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.4 Sikap tubuh saat finis.

Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika mendekati finis dalam lari jarak menengah.

1) Percepat langkah tetapi harus tetap rileks.
2) Pusatkan pikiran untuk mencapai finis.
3) Jangan melakukan gerakan secara bernafsu sehingga menimbulkan ketegangan, sebab ketegangan akan mengurangi panjang langkah yang berakibat mengurangi kecepatan.
4) Jangan menengok lawan dan jangan melompat.
5) Jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis finis.

3. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Lari Jarak Menengah

a. Latihan 1

Latihan gerak mengayun tangan dan lari di tempat dengan menggunakan telapak kaki untuk pendaratan. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Kedua lengan diayunkan ke depan dan ke belakang bersamaan dengan melakukan gerakan lari di tempat dengan mengangkat kaki bergantian.
2) Gerakan ayunan tangan dan kaki dilakukan dari pelan hingga cepat.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.5 Latihan gerak mengayun tangan dan lari di tempat.

b. Latihan 2

Latihan lari joging dalam bentuk kelompok berbanjar. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan dilakukan secara kelompok yang terdiri 6 – 8 orang dalam setiap kelompok.
2) Saat pelari 1 memberi aba-aba maka pelari yang paling belakang (pelari 6 atau 8) lari ke barisan depan dengan teknik dasar lari jarak menengah.
3) Setelah pelari 6 atau 8 berada di barisan paling depan kemudian memberi aba-aba agar pelari 5 atau 7 lari ke barisan depan dan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.6 Latihan lari joging dalam bentuk berbanjar.

B. Lompat Jauh Gaya Menggantung

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung,
2. mempraktikkan beberapa model latihan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya menggantung, dan
3. mempraktikkan gerak rangkai teknik dasar lompat jauh gaya menggantung.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik yang sering dilombakan. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu. Formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi. Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan adalah komponen yang menentukan suatu jarak pada lompat jauh.

Pada dasarnya gaya yang digunakan dalam lompat jauh dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu gaya jongkok, gaya menggantung (*schnepper*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*). Gerak lompat jauh merupakan perpaduan dari unsur latihan seperti kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), dan ketepatan. Adapun teknik dalam lompat jauh meliputi awalan, menumpu (tolakan), melayang, dan mendarat yang apabila dikoordinasikan menjadi suatu gerakan yang baik dan sempurna akan menghasilkan lompatan yang maksimal. Berikut ini akan dipelajari teknik dasar lompat jauh gaya menggantung sehingga siswa dapat mempraktikkan teknik dasar serta melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya menggantung dengan rasa percaya diri, keberanian, menghargai lawan, menjaga keselamatan diri dan orang lain, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung

Perbedaan teknik lompat jauh antara gaya yang satu dengan yang lain hanya terletak pada teknik saat di udara. Berikut ini akan dibahas teknik dasar lompat jauh gaya menggantung.

a. Teknik Dasar Awalan

Teknik dasar awalan dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Ambil ancang-ancang dengan melakukan lari sekencang-kencangnya.
2) Kecepatan lari harus konstan dan siapkan langkah untuk melakukan tumpuan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.7 Teknik dasar awalan dalam lompat jauh.

b. Teknik Dasar Tumpuan/Tolakan

Teknik dasar tolakan dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

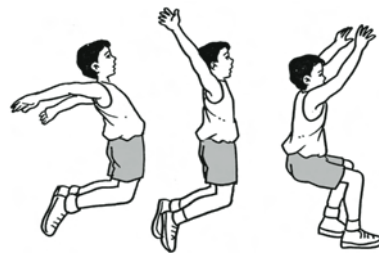
1) Gunakan kaki yang paling kuat untuk menumpu atau menolak pada papan tumpuan.
2) Badan pada saat menumpu jangan terlalu condong, namun sebaliknya agak menengadah.
3) Tumpuan harus kuat, cepat, dan aktif sambil menjaga keseimbangan, agar badan tidak goyang. Gerak tumpuan diawali dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki.
4) Berat badan berada sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari tumit ke ujung kaki.
5) Gerak mengayun kaki belakang ke depan disertai gerak ayunan lengan untuk membantu menambah ketinggian dan keseimbangan badan.
6) Pandangan ke depan mengikuti arah gerak lompatan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.8 Teknik dasar menumpu atau tolakan.

c. Teknik Dasar Sikap di Udara (Sikap Melayang)

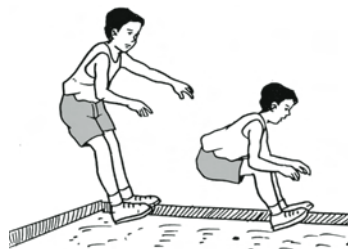
Teknik dasar melayang di udara dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Badan dilentingkan ke belakang, dengan sikap lutut ditekuk sambil pinggul didorongkan ke arah depan.
2) Kedua lengan direntangkan lurus ke atas di samping telinga.
3) Keseimbangan badan tetap diperhatikan agar stabil hingga mendarat.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.9 Sikap di udara.

d. Teknik Dasar Mendarat

Teknik dasar mendarat dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Dari sikap di udara, kedua lengan diluruskan ke depan.
2) Kaki yang melompat digerakkan ke depan dan kedua kaki diluruskan.
3) Tangan dan badan menggapai ke depan dan kaki ditekukkan saat kontak dengan pasir, pada saat mendarat menggunakan kedua tumit terlebih dahulu.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.10 Sikap pada saat mendarat.

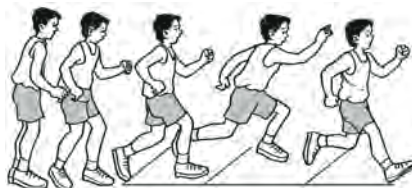
2. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung

a. Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Awalan

1) Latihan 1

Berlatih dengan melakukan awalan lari melalui tanda yang dibuat pada lintasan untuk mengatur langkah dan irama lari, hingga kaki yang akan menjadi tumpuan tepat mendarat pada papan tumpuan.

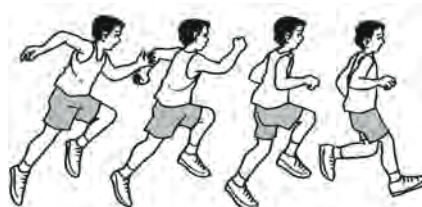
Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a) Sikap berdiri menghadap ke arah lompatan.
b) Melangkahkan kaki kanan, untuk mengawali melakukan gerakan lari cepat melalui tanda.
c) Menentukan kaki kanan sebagai langkah terakhir untuk bertumpu pada papan tumpuan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.11 Melakukan awalan lari melalui tanda yang dibuat pada lintasan.

2) Latihan 2

Latihan melakukan lomba lari dan ketepatan kaki tumpu mendarat pada papan tumpuan. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a) Lomba lari dilakukan pada jarak 30 – 40 m dari garis start sampai tempat tumpuan.
b) Tentukan kaki tumpuan menggunakan kaki kiri atau kanan.
c) Pelari yang menginjak garis tumpu lebih dulu dengan menggunakan kaki tumpu yang benar maka dianggap sebagai pemenang.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.12 Melakukan lomba lari dan ketepatan kaki tumpu mendarat pada papan tumpuan.

b. Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Tolakan

1) Latihan 1

Menolak dengan satu kaki ke arah bak lompat. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a) Menentukan kaki yang akan digunakan sebagai tolakan (kaki kiri atau kanan).
b) Berdiri dengan sikap melangkah.
c) Mengayunkan kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kaki depan menolak dan lengan diayun ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.13 Menolak dengan satu kaki ke arah bak lompat.

2) Latihan 2

Menolak dengan menggunakan kedua kaki dan mendarat pada bak lompat. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a) Sikap berdiri menghadap pada bak lompat.
b) Kedua lutut direndahkan, bersamaan dengan itu kedua lengan dibawa ke belakang.
c) Kedua kaki melakukan tolakan ke depan, bersamaan dengan itu kedua lengan diayun ke atas.
d) Kedua kaki mendarat pada bak lompat dengan sikap jongkok.

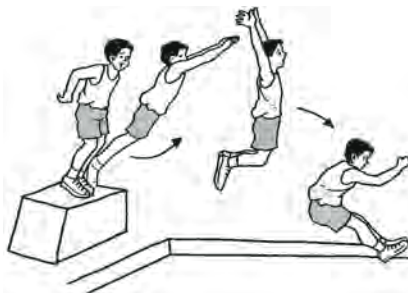
Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.14 Menolak dengan menggunakan dua kaki dan mendarat pada bak lompat.

c. Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Sikap di Udara dan Mendarat

1) Latihan 1

Melenting di udara dari atas boks senam dan mendarat pada bak lompat. Latihan ini dapat dilakukan oleh siswa dengan cara berikut ini.

a) Sikap berdiri di atas boks, kedua lutut direndahkan dan kedua lengan dibawa ke belakang badan.
b) Kedua kaki menolak pada boks senam bersamaan dengan kedua lengan diayunkan ke depan atas hingga pinggang melenting.
c) Mendarat pada bak lompat dengan kaki dan tangan ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.15 Melenting di udara dari atas boks senam dan mendarat pada bak lompat.

2) Latihan 2

Melentingkan badan di udara dengan awalan 3 langkah dan mendarat pada bak lompat. Berikut ini cara melakukan latihannya.

a) Lakukan awalan dengan gerak 3 langkah menuju ke papan tumpuan dan menolak ke depan atas, hingga pada saat di udara badan atau pinggang didorong ke depan hingga posisi badan melenting.
b) Lakukan pendaratan pada bak lompat dengan menggunakan kedua kaki.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.16 Melenting di udara dengan awalan 3 langkah dan mendarat pada bak lompat.

3. Gerak Rangkai Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung

Gerak rangkai teknik dasar lompat jauh gaya menggantung dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Lakukan awalan dengan berlari sekencang-kencangnya ke arah tempat bertumpu.
b. Lakukan tolakan dengan kuat, luruskan kaki yang memimpin dan menariknya ke belakang untuk bergabung dengan kaki yang mengikuti.
c. Kedua lengan digerakkan memutar ke bawah, belakang, dan kemudian ke depan searah dengan jarum jam dan untuk sementara "tergantung di udara".
d. Kaki ditekukkan dan digerakkan ke depan, dan saat kaki diluruskan untuk mendarat, tangan menggapai ke depan dan berputar kembali ke belakang bahu.
e. Saat kaki telah menyentuh pasir, kaki ditekukkan pada lutut dan badan bergerak ke depan di atas kaki.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.17 Gerak rangkai teknik dasar lompat jauh gaya menggantung.

C. Tolak Peluru Gaya Belakang (O'Brien)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar memegang peluru,
2. mempraktikkan teknik dasar tolak peluru gaya belakang, dan
2. mempraktikkan beberapa model latihan pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya belakang.

Menurut Gerry A. Carr dalam buku *Atletik untuk Sekolah* (1997 : 203) tolak peluru gaya belakang atau teknik meluncur kali pertama diperkenalkan oleh atlet Amerika sekaligus juara Olimpiade 1956/1960 Parry O'Brien. Oleh karena itu teknik ini juga sering disebut teknik O'Brien.

Hal penting pada tolak peluru adalah peluru harus didorong keluar dengan kecepatan maksimal, dengan sudut kira-kira 40 derajat. Jadi tekanannya pada kecepatan gerak. Posisi menolak harus menekan pada kaki, sebab kaki adalah bagian terkuat dari badan. Supaya dapat melakukan rangkaian gerakan tolak peluru dengan baik dan benar, berikut ini beberapa teknik dasar dalam tolak peluru yang harus dikuasai siswa sehingga siswa mampu mempraktikkan teknik dasar tolak peluru gaya belakang dengan penuh keberanian, percaya diri, menjaga keselamatan diri dan orang lain, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Memegang Peluru

Cara memegang peluru ada tiga macam. Berikut ini beberapa teknik dasar memegang peluru yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Jari-jari tangan agak renggang, kemudian ibu jari kelingking ditekuk berada di samping peluru sehingga membantu agar peluru tidak mudah bergeser dari tempatnya. Untuk menggunakan cara ini penolak peluru harus memiliki jari-jari yang kuat dan panjang.
b. Jari-jari tangan agak rapat, ibu jari di samping kemudian jari kelingking berada di samping belakang peluru. Jari kelingking mempunyai fungsi untuk menahan jangan sampai peluru bergerak dan juga dapat membantu menekan pada waktu peluru ditolakkan. Cara ini adalah cara pemegangan yang paling sering digunakan.
c. Jari-jari tangan seperti pada cara di atas tetapi agak lebih renggang. Kelingking di belakang peluru sehingga dapat ikut menolak. Ibu jari berfungsi menahan agar peluru tidak bergerak ke samping. Cara tersebut biasanya dilakukan bagi mereka yang tangannya agak kecil dan jari-jarinya pendek. Perhatikan gambar di samping!

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.18 Teknik memegang peluru.

2. Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Belakang

Berikut ini tahapan-tahapan dalam teknik dasar tolak peluru yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Tahap Persiapan

1) Berdiri tegak dengan punggung menghadap arah lemparan (membelakangi arah lemparan).
2) Kaki kiri rileks ke belakang dengan ujung jari menyentuh tanah.
3) Berat badan ditumpukan pada kaki kanan dan melihat ke belakang.
4) Tangan kiri diluruskan ke atas di samping telinga sedangkan tangan kanan memegang peluru di bawah dagu.
5) Pandangan ke depan bawah.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Lutut kaki kanan direndahkan, lanjutkan gerak berjingkat ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus ke belakang.
2) Setelah kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat dan kaki kiri lurus jauh ke belakang, tubuh diputar ke arah kiri dengan cepat.
3) Dada menghadap depan, tolakan peluru ke depan atas membentuk sudut 45°.
4) Peluru didorong dan dilepaskan dari pegangan tangan, lengan lurus setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan.

c. Akhir Gerakan

1) Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri dan badan bertumpu pada kaki kanan.
2) Badan dicondongkan ke depan, kaki kiri di belakang badan rileks dengan lutut tertekuk.
3) Pandangan ke arah tolakan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.19 Teknik dasar tolak peluru gaya belakang.

3. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Belakang

Latihan teknik dasar tolak peluru dapat dilakukan dengan menggunakan media pengganti seperti bola basket atau bola voli yang ringan. Berikut ini beberapa model latihan pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya belakang, yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Lemparan mendorong bola basket berpasangan. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Dua orang berdiri saling berhadapan dengan jarak sedang.

2) Pemain A mengoper atau melemparkan bola basket ke pemain B.
3) Pemain B berusaha menangkap bola, lalu mengembalikannya dengan melemparkan kembali kepada pemain A. Demikian latihan dilakukan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.20 Latihan lemparan mendorong berpasangan.

b. Latihan 2

Berlatih menolak bola basket sejauhnya. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Sikap berdiri dengan kaki terbuka dengan bola dipegang dengan tangan di atas bahu.
2) Lemparkan bola dengan mendorong dari belakang ke depan sejauh mungkin. Jinjitkan kaki dan dorong ke depan.
3) Pergunakan seluruh tubuh dalam lemparan, yaitu lepaskan bola basket sehingga tangan sepenuhnya diluruskan di depan tepat di atas ketinggian kepala. Latihan ini dapat dilakukan secara perorangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.21 Latihan menolak bola basket sejauhnya.

c. Latihan 3

Menolak bola dari sikap berdiri menghadap ke arah lemparan. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri menghadap arah lemparan.
2) Bola dipegang di atas bahu dengan posisi tangan yang benar.
3) Langkahkan kaki kiri ke depan (apabila menggunakan tangan kanan), kemudian tolakkan bola dengan jari.
4) Akhiri gerakan menolak dengan tangan yang melempar di depan tubuh dan tangan diangkat tepat di atas ketinggian kepala.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.22 Menolak bola dari sikap berdiri menghadap ke arah lemparan.

d. Latihan 4

Berlatih menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri dengan sikap membelakangi arah tolakan, kaki kiri menggapai ke belakang dalam posisi menolak.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.23 Menolak bola dari sikap membelakangi arah tolakan.

2) Tubuh agak diturunkan ke bawah dan kaki kanan agak ditekuk sedikit kira-kira seperempat posisi jongkok.
3) Kaki kanan diputar dan diluruskan ke atas, memaksa pinggul berputar ke arah lemparan. Dada didorong ke depan dengan gerakan pinggul dan kedua kaki diluruskan sepenuhnya.
4) Bola ditolakkan ke arah lemparan dan tangan diluruskan untuk mengakhiri tolakan.

Setelah beberapa teknik dasar tersebut dikuasai, siswa dapat mempraktikkan olah raga tolak peluru gaya belakang (teknik O'Brien) dengan menggunakan peluru yang sebenarnya.

C. Lempar Lembing dan Lempar Cakram

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada lempar lembing langkah jingkat (*hop step*),
2. mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada lempar lembing langkah jingkat (*hop step*),
3. mempraktikkan teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada lempar cakram awalan menyamping, dan
4. mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar koordinasi yang baik pada lempar cakram awalan menyamping.

1. Lempar Lembing Langkah Jingkat (*Hop Step*)

Lempar lembing merupakan salah satu bentuk olahraga atletik perorangan. Olahraga lempar lembing diikutsertakan dalam pesta Olimpiade sejak tahun 1908 sebagai nomor perorangan putra dan putri. Sesuai dengan namanya alat yang digunakan dalam olahraga ini adalah lembing. Lembing adalah suatu benda yang berbentuk tombak panjang yang digunakan untuk berolahraga dan dimasukkan dalam nomor lempar pada cabang atletik.

a. Bagian-bagian dan Ukuran Lembing

Lembing dapat dibagi menjadi tiga bagian berikut ini.
1) Bagian utama dilapisi benda keras dan lancip disebut mata lembing.
2) Bagian tengah dengan tali pegangan disebut badan lembing.
3) Bagian pangkal atau belakang lembing disebut ekor lembing.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.24 Bagian-bagian lembing.

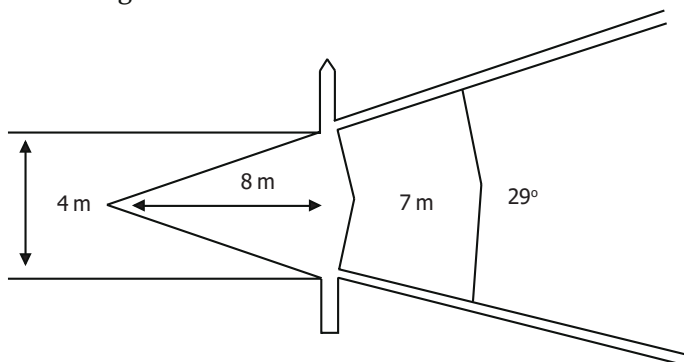
Adapun lembing terbuat dari metal di bagian depannya terpasang mata lembing yang lancip atau runcing, badan lembing harus halus dan tidak kasar. Pegangan lembing berupa tali yang dililitkan pada badan lembing menutup pusat gravitasi dan tidak melebihi diameter badan lembing, tebal lilitan harus rata tidak terdapat simpul atau tonjolan. Berikut ini ukuran yang menjadi syarat sebuah lembing.

Tabel 3.1 Ukuran persyaratan lembing

No.	Ukuran	Atlet Putra	Atlet Putri
1.	Berat	800 gram	600 gram
2.	Panjang lembing	2,6 – 2,7 m	2,2 – 2,3 m
3.	Panjang mata lembing	25 – 33 cm	25 – 33 cm
4.	Panjang lilitan pegangan	15 – 16 cm	14 – 15 cm

Sumber: *Dasar-dasar Atletik Modul 12 (2001 : 68)*

b. Lapangan Lempar Lembing

Lapangan merupakan sarana yang penting dalam olahraga lempar lembing karena merupakan sektor lemparan dalam perlombaan maupun latihan. Sektor lemparan dalam lempar lembing mempunyai sudut 29° dengan lebar lintasan 4 m dan jari-jari 8 m. Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dasar-dasar Atletik Modul 12 (2001 : 68)*

Gambar 3.25 Lapangan lempar lembing.

c. Teknik Dasar Lempar Lembing

Supaya dapat melakukan lemparan yang baik dan benar, seorang atlet harus menguasai teknik-teknik dasar dalam lempar lembing. Salah satu teknik dasar yang pertama harus dikuasai oleh atlet dalam olahraga lempar lembing yaitu teknik dasar memegang dan membawa lembing.

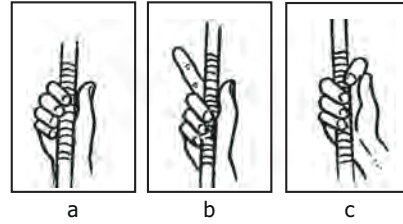
1) Teknik Dasar Memegang Lembing

Teknik dasar memegang lembing dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu cara Amerika, cara Finlandia, dan cara menjepit.

a) Cara Amerika (*America Style*)

Ibu jari dan jari telunjuk berada di pangkal balutan lembing, lembing diletakkan di tengah telapak tangan dan dipegang oleh jari-jari tangan yang lain.

b) Cara Finlandia (*Find Style*)
Ibu jari dan jari telunjuk bertemu pada ujungnya tepat di pangkal balutan, jari telunjuk agak lurus ke atas, dan jari-jari yang lainnya menelungkup wajar.

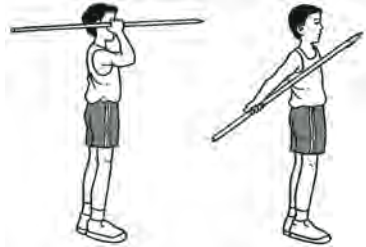
c) Cara menjepit (*Tang Style*)
Jari tengah dan jari telunjuk berfungsi sebagai tumpu pegangan, saling menjepit, ibu jari dan jari lainnya menelungkup wajar.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.26 Teknik dasar memegang lembing: a) Cara Amerika; b) Cara Finlandia; c) Cara menjepit.

2) Teknik Dasar Membawa Lembing

Cara membawa lembing dapat dilakukan siswa dengan menggunakan dua teknik seperti pada gambar berikut ini.

a) Tangan kanan atau kiri memegang lembing diangkat setinggi badan lebih sedikit atau kurang lebih setinggi telinga.

b) Tangan kanan atau kiri lurus ke belakang agak ke bawah, telapak tangan menghadap ke belakang sedang lembing dijepit dan mata lembing mengarah ke atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.27 Cara membawa lembing.

d. Teknik Dasar Lempar Lembing Langkah Jingkat (*Hop Step*)

Teknik dasar lempar lembing langkah jingkat dapat dipraktikkan siswa dengan beberapa tahapan berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan kaki kanan atau kiri di depan menghadap ke arah lemparan.

b) Lembing dipegang dan diangkat setinggi telinga dengan ujung lembing menghadap ke atas.

c) Tubuh lurus dengan arah lemparan, siku ditekukkan, dan telapak tangan yang melempar menghadap ke atas.

2) Tahap pelaksanaan

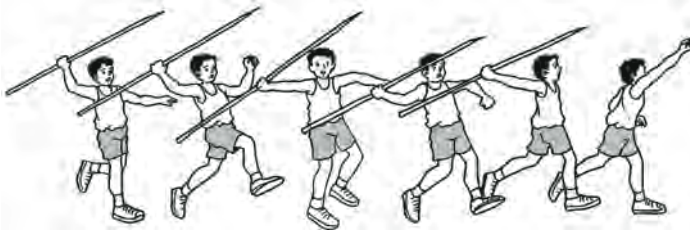
a) Langkahkan kaki ke depan untuk melakukan awalan lari dengan cepat ke arah lemparan.

b) Setelah kaki kanan sampai pada tanda yang telah ditentukan, mulai meluruskan tangan ke belakang.

c) Pada saat kaki kiri melangkah ke posisi melempar yang lebar dengan tumit kaki kiri menjejak terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan gerak berjingkat (*hop*) menggunakan kaki kanan.

d) Setelah selesai melakukan gerak jingkat (*hop*), langkahkan kaki kiri selebar atau sejauh mungkin ke kiri.

e) Setelah kaki kiri mendarat, berat badan bertumpu pada kaki kanan hingga lututnya rendah dan lengan kanan lurus ke belakang.
f) Setelah berada pada posisi melempar, putar lutut kanan dengan kuat ke depan, mendorong pinggul dan dada ke arah lemparan.
g) Tubuh menirukan busur dengan lembing yang ditarik, lembing dilepaskan dari pegangan setelah lengan posisi lurus.

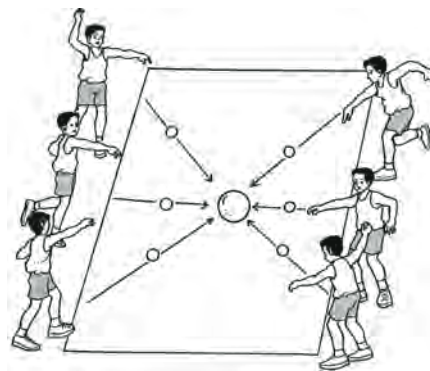
3) Akhir gerakan
a) Menggerakkan kaki kanan ke depan dan kaki kiri berfungsi menahan gerakan maju berikutnya.
b) Kaki kiri rileks di belakang badan.
c) Posisi badan siswa menyamping arah lemparan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.28 Teknik dasar lempar lembing langkah jingkat.

d. Beberapa Model Pembelajaran Teknik Dasar Melempar

Teknik dasar dalam lempar lembing dapat dipelajari dengan menggunakan alat atau media yang lain, seperti menggunakan bola untuk menggantikan lembing. Melemparkan bola *softball* dan *baseball* merupakan kegiatan pengantar yang baik untuk latihan teknik dasar dalam lempar lembing. Namun yang harus diperhatikan lemparan bola harus disesuaikan dengan teknik-teknik dasar lempar lembing. Berikut ini beberapa latihan gerakan melempar yang dapat dipraktikkan siswa berdasarkan pada teknik lempar lembing.

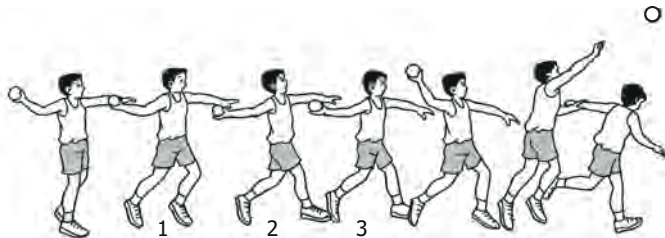
1) Latihan 1

Kompetisi melempar bola basket dengan menggunakan bola voli yang dilakukan oleh dua tim. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

a) Dua tim berdiri pada garis yang terpisah sejauh 20 m, dengan bola basket diletakkan di tengah.
b) Masing-masing tim melemparkan bola voli ke bola basket, berusaha memindahkannya ke garis lawan.
c) Gunakan lemparan dengan satu atau dua tangan dari atas kepala.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.29 Latihan melempar bola basket dengan menggunakan bola voli.

2) Latihan 2

Lemparan tiga langkah menggunakan bola. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Berdiri menghadap arah lemparan dengan kaki rapat.
b) Bahu diputar 90° dengan bahu kiri mengarah ke arah lemparan dan bahu kanan ke belakang.
c) Bola dipegang dengan tangan kanan, telapak tangan menghadap ke atas.
d) Langkahkan kaki sejauh tiga langkah.
e) Saat langkah terakhir, kaki kiri ke depan, lakukan lemparan dari atas kepala yang diawali gerak memutar pinggang ke depan dan siku ditekuk.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.30 Lemparan tiga langkah menggunakan bola.

3) Latihan 3

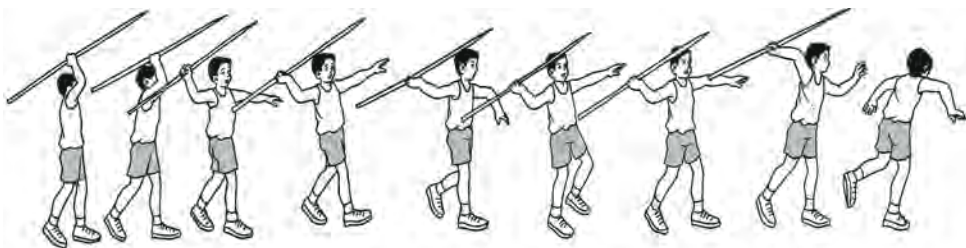
Melempar bola diawali langkah dan jingkat. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Awali gerak melangkah sejauh 2 langkah lalu berjingkat dengan kaki kanan.
b) Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan dan setelah mendarat, pinggang diputar ke depan dan lemparkan bola ke depan atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.31 Latihan melempar bola dengan langkah jingkat

4) Latihan 4

Koordinasi teknik dasar melempar lembing dengan gaya langkah jingkat (*hop step*). Perhatikan langkah berikut ini!

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.32 Latihan koordinasi teknik dasar melempar lembing gaya langkah jingkat.

2. Lempar Cakram Awalan Menyamping

Lempar cakram diikutsertakan dalam pesta Olimpiade sebagai nomor perorangan untuk putra dan putri. Perlombaan lempar cakram harus dilakukan di lapangan. Seperti pada nomor lempar yang lain, supaya seorang atlet dapat melakukan lemparan dengan baik maka perlu penguasaan teknik dasar dalam lempar cakram. Selain itu beberapa unsur yang harus dikuasai adalah kekuatan, kecepatan, dan keterampilan. Namun demikian, dalam lempar cakram unsur kecepatan lebih menentukan daripada unsur kekuatan. Berikut ini akan dibahas alat dan perlengkapan, lapangan, serta beberapa teknik dasar dalam lempar cakram. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, variasi, dan kombinasi teknik dasar lempar cakram awalan menyamping dengan percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri, dan orang lain serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

a. Alat dan Perlengkapan

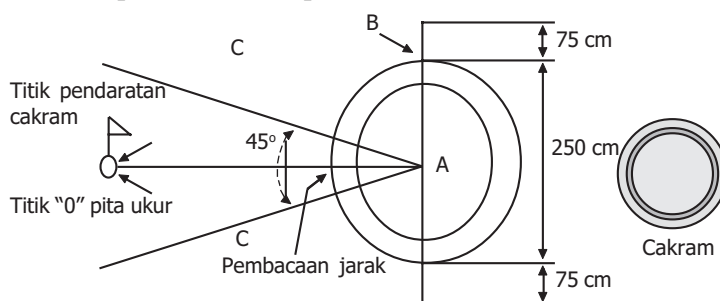
Alat yang digunakan dalam perlombaan lempar cakram yaitu menggunakan cakram. Berikut ini beberapa persyaratan ukuran cakram yang digunakan dalam perlombaan nomor lempar cakram.

Tabel 3.2 Syarat ukuran cakram dalam perlombaan lempar cakram

No.	Ukuran	Atlet Putra	Atlet Putri
1.	Berat cakram	2 kg	1 kg
2.	Diameter cakram	22 cm	18 cm
3.	Diameter bulatan logam	5,5 cm	5,5 cm
4.	Tebal bagian tengah	4,5 cm	3,75 cm
5.	Tebal bagian tepi	1,2 cm	1,2 cm

Sumber: *Dasar-dasar Atletik Modul 12 (2001 : 69)*

b. Lapangan Lempar Cakram

Seperti halnya pada nomor lempar lembing, olahraga lempar cakram juga harus dilakukan di lapangan. Berikut ini model lapangan yang menjadi daerah atau sektor lemparan dalam perlombaan lempar cakram.

Keterangan:
- Diameter lingkaran untuk melempar = 2,50 m
- Kelanjutan garis = 0,75 m
- Sudut sektor lemparan 45°

Sumber: *Dasar-dasar Atletik Modul 12 (2001 : 74)*

Gambar 3.33 Lapangan lempar cakram.

Lingkaran lemparan terbuat dari besi yang tebalnya 6 mm dan tingginya 2 cm dipasang rata dengan tanah pada bagian di luarnya.

c. Teknik Dasar Lempar Cakram

1) Cara memegang cakram

Teknik atau cara memegang cakram bergantung pada lebar tangan dan panjang jari-jari. Berikut ini beberapa cara memegang cakram yang dapat dipraktikkan siswa.

a) Cara pertama

Cakram dipegang dengan cara meletakkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jarinya. Jari-jari sedikit renggang dengan jarak yang sama antara jari satu dengan lainnya. Cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit di belakangnya. Semakin panjang jarinya, semakin mudah cakram dipegang erat-erat.

b) Cara kedua

Cakram dipegang dengan menggunakan empat jari, jari telunjuk dan jari tengah menjadi satu atau dirapatkan, ruas-ruas ujung jari ditekuk untuk memegangi pinggiran cakram. Tekanan terutama oleh kedua jari yang berhimpitan. Adapun ibu jari letaknya bebas pada cakram.

c) Cara ketiga

Cakram dipegang seperti pada cara pertama, hanya letak tepi cakram agak lebih ke ujung jari-jari. Dengan sendirinya pegangan pada cakram tidak terlalu erat dan telapak tangan berada di tengah-tengah cakram. Teknik ini umumnya digunakan bagi atlet yang jari-jarinya pendek.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.34 Teknik memegang cakram: 1) Cara pertama; 2) Cara kedua; 3) Cara ketiga.

2) Teknik dasar lempar cakram awalan menyamping

Teknik dasar lempar cakram awalan menyamping dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan

(1) Berdiri dengan sikap menyamping ke arah lemparan, kedua kaki dibuka selebar bahu.

(2) Cakram dipegang dengan menggunakan kedua tangan di atas bahu.

b) Tahap pelaksanaan

(1) Cakram diayunkan perlahan sejauh mungkin ke kanan, kedua lutut direndahkan pandangan mengikuti arah gerak cakram.

(2) Cakram diayunkan kembali dengan tangan kanan ke depan atas, badan berputar hingga tumit kaki kanan mengarah ke arah lemparan.

(3) Pada saat lengan lurus serong atas cakram dilepaskan dari pegangan tangan.

c) Akhir gerakan

(1) Setelah cakram terlepas dari pegangan, kaki kanan harus dipindahkan ke depan dengan sedikit ditekuk untuk menahan agar badan yang condong ke depan tidak terlanjur terdorong ke luar lingkaran.

(2) Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

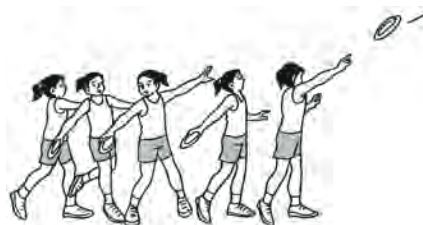
Gambar 3.35 Teknik dasar lempar cakram awalan menyamping.

3) Beberapa model latihan pembelajaran teknik dasar melempar

a) Latihan 1

Berlatih mengayunkan ring karet kecil. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

(1) Masing-masing peserta melangkah ke depan dan mengayunkan ring karet kecil, menjaga tangan yang melempar tetap lurus serta mengayunkan mengelilingi tubuh tepat di bawah ketinggian bahu.

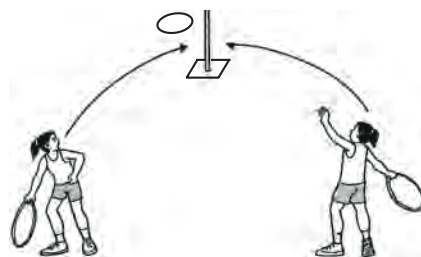
(2) Pelempar yang menggunakan tangan kanan melangkah ke depan dengan kaki kiri, meluruskan kaki dengan kuat, dan menggerakkan pinggul dan dada ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.36 Latihan mengayun ring karet kecil.

b) Latihan 2

Lomba ketepatan dengan berlatih memasukkan *hulahoop* (simpai) ke arah tiang dengan gerakan mengayun. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

(1) Letakkan satu tiang lompat galah yang berfungsi sebagai target atau sasaran.

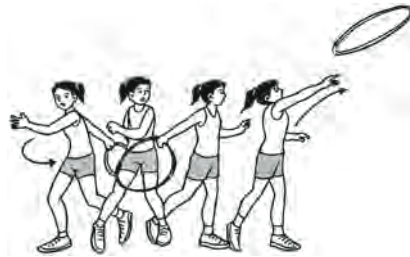
(2) *Hulahoop* (simpai) dilemparkan ke arah tiang (target) dari sikap berdiri menyamping ke arah lemparan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.37 Latihan memasukkan simpai ke arah tiang.

(3) Gerakan mengayun *hulahoop* (simpai) diupayakan sedapat mungkin masuk mengenai tiang atau sasaran.

c) Latihan 3

Lemparan berdiri menyamping arah lemparan dengan menggunakan *hulahoop* (simpai). Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

(1) Simpai dipegang dengan menggunakan tangan kanan.
(2) Pelempar yang menggunakan tangan kanan berdiri menyampingi arah lemparan, kedua kaki direntangkan selebar bahu.
(3) Ayunkan simpai (*hulahoop*) ke belakang dan mengelilingi samping kanan tubuh dan berputar pada jantung telapak kaki ke arah kanan, untuk memindahkan berat badan ke kaki kanan.
(4) Lemparan berdiri dimulai dengan pinggul diputar ke arah lemparan. Pinggul memimpin dada dan tangan yang melempar dan tubuh bergerak ke depan atas.
(5) Setelah simpai terlepas dari pegangan, lalu kaki kanan dilangkahkan ke depan untuk menggantikan kaki kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.38 Latihan lemparan berdiri menyampingi arah lemparan.

Setelah siswa menguasai beberapa teknik dasar melempar dengan menggunakan alat pengganti cakram, siswa dapat mempraktikkan teknik dasar lempar cakram awalan menyamping dengan menggunakan cakram.

Informasi & Tips

☆ Sebelum melakukan latihan atletik, pastikan melakukan pemanasan yang cukup terlebih dahulu.
☆ Untuk cabang lompat jauh, pastikan lapangan yang digunakan layak dan tidak membahayakan siswa.
☆ Untuk cabang atletik yang menggunakan alat pastikan peralatannya memadai dan aman digunakan.
☆ Untuk lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru supaya siswa dapat melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi yang baik harus menguasai teknik-teknik dasar terlebih dahulu dengan berlatih menggunakan alat pengganti yang aman seperti bola basket, bola voli, atau *hulahoop*.
☆ Dalam melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi diperlukan kerja sama yang baik sesama teman dalam satu tim sehingga tercipta kegiatan pembelajaran yang menyenangkan.

Info Khusus

Secara umum cabang atletik terdiri atas nomor lintasan dan lapangan. Jenis nomor lintasan terdiri atas lari jarak pendek, lari jarak menengah, jalan cepat, dan lari gawang. Nomor lintasan ini dapat dilakukan di lintasan gelanggang (stadion), jalan raya, atau lintas alam. Adapun nomor lapangan diselenggarakan dalam gelanggang (stadion) khusus yang mencakup nomor lompat tinggi, lompat jauh, dan beberapa nomor lempar.

Rangkuman

- ☆ Lari jarak menengah (*middle distance*) merupakan salah satu bentuk permainan dan olahraga cabang atletik perorangan yang dilakukan dengan menempuh jarak 800 – 1500 m dengan menggunakan start berdiri.
- ☆ Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, yang menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi.
- ☆ Gaya yang digunakan dalam lompat jauh dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu gaya jongkok, gaya menggantung (*schnepper*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*).
- ☆ Tolak peluru gaya belakang atau teknik meluncur kali pertama diperkenalkan oleh atlet Amerika yang sekaligus juara Olimpiade 1956/1960 yaitu Parry O'Brein sehingga teknik ini juga sering disebut juga teknik O'Brien.
- ☆ Lempar lembing merupakan salah satu bentuk olahraga atletik perorangan pada nomor lempar dengan menggunakan alat yang disebut lembing.
- ☆ Teknik dasar memegang lembing ada tiga macam yaitu cara Amerika, cara Finlandia, dan cara menjepit.
- ☆ Lempar cakram diikutsertakan dalam pesta Olimpiade sebagai nomor perorangan untuk putra dan putri yang dilakukan di lapangan dengan menggunakan cakram.
- ☆ Beberapa teknik dasar lempar cakram perlu dikuasai agar seseorang dapat melakukan lemparan dengan baik dan benar.

Evaluasi Bab 3

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah jarak 1500 m adalah ... .
   a. start jongkok
   b. start berdiri
   c. start lari
   d. start melayang

2. Teknik langkah dalam lari jarak menengah yang benar adalah ... .
   a. langkah pendek
   b. langkah sprint
   c. langkah panjang
   d. langkah konstan
3. Seorang pelari jarak menengah jarak 800 m harus menempuh ... .
   a. satu kali putaran
   b. dua kali putaran
   c. tiga kali putaran
   d. empat kali putaran
4. Pada teknik dasar lari jarak menengah gerakan kaki yang benar adalah ... .
   a. frekuensi gerakan kaki tidak terlalu cepat
   b. pengangkatan lutut tidak terlalu tinggi
   c. saat kaki belakang menolak di tanah posisi lutut lurus
   d. mengangkat kaki tinggi-tinggi
5. Kaki yang digunakan sebagai kaki tolak dalam lompat jauh gaya menggantung adalah ... .
   a. kaki ayun
   b. kaki tumpu
   c. kaki tolak
   d. kaki yang terkuat
6. Sikap badan yang benar saat di udara pada teknik dasar lompat jauh gaya menggantung adalah ... .
   a. membungkuk ke depan
   b. melenting ke belakang
   c. miring ke samping
   d. tubuh lurus
7. Pada saat posisi badan di udara ada sebuah gerakan menjelang mendarat yaitu mengayunkan kaki ke depan dengan tujuan untuk melakukan persiapan ...
   a. melakukan awalan
   b. jatuh
   c. mendarat
   d. merapatkan kaki
8. Berat peluru untuk putra adalah ... .
   a. 4 kg
   b. 5,25 kg
   c. 6 kg
   d. 7,25 kg
9. Agar peluru tidak tergelincir ke dalam maka harus dipegang atau ditahan dengan menggunakan ... .
   a. jari kelingking
   b. ibu jari
   c. jari kelingking dan ibu jari
   d. ujung jari-jari tangan
10. Cara yang harus dilakukan agar lemparan peluru bisa jauh adalah ... .
   a. digulirkan dari bawah
   b. dilempar seperti bola kasti
   c. didorong ke depan atas
   d. berputar-putar lalu dilemparkan searah jarum jam
11. Lilitan tali dalam lembing berguna sebagai ... .
   a. tanda batas lembing
   b. keindahan lembing
   c. pegangan
   d. beban pemberat lembing
12. Cara melempar lembing dengan menggunakan gaya menyamping dikenal dengan istilah ... .
   a. *follow through*
   b. *cross step*
   c. cara Amerika
   d. *hop step*

13. Cara memegang lembing di mana jari tengah dan jari telunjuk sebagai tumpu pegangan saling menjepit, ibu jari dan jari lainnya menelungkup wajar disebut ... .
    a. cara Amerika
    b. cara Finlandia
    c. cara menjepit
    d. cara campuran
14. Berat cakram yang digunakan atlet putri dalam lempar cakram adalah ... .
    a. 0,5 kg
    b. 1 kg
    c. 2 kg
    d. 2,5 kg
15. Gerakan yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan dalam lempar cakram adalah ... .
    a. gerakan gaya lemparan
    b. gerak awalan
    c. gerakan tolakan
    d. gerak lanjutan

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Bagaimanakah sikap tubuh yang benar ketika memasuki garis finis dalam lari jarak menengah?
2. Bagaimanakah sikap tubuh di udara pada lompat jauh gaya menggantung?
3. Jelaskan posisi kaki ketika awalan tolak peluru gaya belakang!
4. Apakah manfaat *follow through* dalam lempar lembing?
5. Sebutkan syarat-syarat ukuran cakram untuk atlet putra dan putri!

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

1. *Run up* merupakan salah satu fase penting dalam lompat jauh gaya menggantung. Jelaskan pendapat kalian berdasarkan diskusi kelompok! Jelaskan pula fungsi *run up* dalam lompat jauh!
2. Dalam melakukan tolak peluru, terkadang atlet melakukan kesalahan teknik yang dapat menyebabkan kemungkinan cedera. Coba diskusikan dalam kelompok kalian, kesalahan-kesalahan tersebut beserta cara mengatasinya!

Tugas Praktik

1. Coba lakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya menggantung yang dimulai dari awalan, tolakan, sikap melayang, dan diakhiri dengan pendaratan.
   Fase manakah yang paling sulit untuk kalian lakukan?
   Berapakah jarak yang berhasil kalian raih dari lompatan tersebut!
2. Coba praktikkan teknik tolak peluru gaya belakang.
   Berhasilkah kalian dalam melakukan lemparan?
   Jika ya, berapakah jarak lemparan yang berhasil kalian raih?
3. Coba praktikkan ketiga cara memegang cakram dalam olahraga lempar cakram, yaitu cara pertama, cara kedua, dan cara ketiga.
   Cara memegang cakram yang manakah yang paling cocok untuk kalian? Mengapa demikian?